N° 83 — 8me Année — Août 1937

LES FORCES SPIRITUELLES

POUR LA PROTECTION ET LA GUÉRISON

DIRECTEUR Henri DURVILLE

LE DÉVELOPPEMENT PSYCHIQUE

Nous possédons une personnalité multiple, riche de dons très divers que nous laissons trop souvent dépérir, faute de les développer comme il serait nécessaire de le faire pour les utiliser au mieux de l'intérêt de tous et du nôtre. Nous sommes en possession d'un trésor de possibilités et d'énergies dont nous sommes bien loin de tirer tout le profit que nous pourrions en avoir, car nous ne prenons aucune peine pour en obtenir tout ce que nous pourrions si nous y prenions garde.

Parce que nous nous connaissons mal ou que nous ne nous connaissons pas du tout, nous nous arrêtons devant les actes les plus utiles et nous nous refusons à les accomplir par une sorte de frayeur enfantine. Nous cultivons en nous le sens de l'obstacle, cette terreur qui nous limite dans toutes nos manifestations. Bien loin de chercher à le vaincre, nous l'aggravons en nous par des auto-suggestions que notre premier devoir serait au contraire de vaincre. Je ne veux pas dire que vouloir et pouvoir soient identiquement la même chose. Ce serait trop beau pour être vrai. Mais, si nous considérions ce que nous avons décidé de faire sous son véritable jour, nous nous apercevrions que ce dont nous nous faisons une montagne, même si ce n'est pas sans difficulté, peut, pourtant, être surmonté, avec moins d'efforts que nous avons craint. Et cela dans tous les domaines.

Nous nous écartons trop de la Nature. Nous nous accoutumons à une paresse physique, morale et psychique dont nous sommes les premières victimes. A la première marche de l'escalier, à la première rampe de la montagne, nous cherchons l'ascenseur ou le funiculaire et, si nous devons arriver par nos propres moyens, nous cessons immédiatement de désirer ce qui demande quelque effort. Et, cependant, ce sont justement ces actions quelque peu pénibles, ces biens difficiles à atteindre qui sont les plus désirables, d'une part parce qu'ils sont placés assez haut pour décourager les ambitions trop terrestres et aussi parce que, les ayant mérités par un effort réel, nous en savourerons la joie avec d'autant plus de plaisir que nous les aurons bien gagnés.

Mais nous pouvons, si nous le voulons avec force et continuité, obtenir ce développement de nous-mêmes, à la condition de suivre quelques conseils qui nous donnent d'abord conscience de nos ressources et qui, ensuite, nous donnent occasion de nous en servir utilement. Si nous exécutions nos actes avec toute l'attention désirable, nous réaliserions souvent nos légitimes désirs, celles de nos espérances auxquelles nous tenons le plus. Et ces désirs, ces espérances deviendront mieux choisis, d'un ordre plus élevé, au fur et à mesure que nous acquerrons une compréhension plus haute et plus complète de ce qu'il nous est permis d'atteindre.

Le premier degré que nous recherchons est l'attention. Nous nous figurons trop facilement que nous savons voir et entendre, que rien ne nous échappe de ce qui entre dans la juridiction de nos sens. Or, il n'en est rien. Nous passons inconsciemment devant les spectacles les plus attachants, devant ce qui pourrait nous apporter les enseignements les plus utiles. Et il ne faut

pas croire que cette inattention soit le fait d'un âge ou d'une condition sociale. On peut se rappeler, à cet égard, l'expérience intentée par le Professeur Claparède de Genève. Il avait des élèves qui, par conséquent, n'étaient ni des enfants ni des primaires. Il leur demanda, à brûle-pourpoint, de quelle manière était éclairé le couloir qu'ils prenaient tous les jours pour se rendre dans la salle où ils prenaient leurs leçons. Quelques-uns répondirent ingénûment qu'ils n'y avaient pas fait attention. D'autres dirent qu'il y avait des fenêtres et, même, certains les décrivent. Il y en eut seulement quatre sur une cinquantaine qui avaient observé que le couloir était éclairé par les impostes des portes donnant sur les salles de cours.

Nous sommes extrêmement vains des méthodes modernes d'instruction. Il n'y a pas de quoi. Les programmes anciens portaient sur un nombre beaucoup plus restreint de connaissances, mais ces connaissances étaient possédées à fond et on cherchait à développer spécialement ce que l'on appelait alors la judiciaire — nous dirions aujourd'hui la *jugeotte,* faculté en voie de disparition. Le bon sens, que l'on appelle, sans doute par antiphrase, sens commun, est devenu infiniment rare. Il était basé sur l'observation et le raisonnement que nous avons remplacés par la mémoire. Et nous avons eu tort, car la mémoire même est basée sur l'observation. A l'état brut, elle enregistre les notions en vrac et, nécessairement, les mêle de la façon la plus préjudiciable à leur classement. On en acquiert peut-être moins, mais on les enregistre mieux quand on sait d'où vient la notion acquise, quelles sont ses origines et ses aboutissements. L'enfant se rappellera toujours mieux une image qu'une date, un vers ou un chant qu'une phrase toute sèche. Le son et la rime s'imposeront à son esprit beaucoup mieux que la parole toute nue, car ils sollicitent l'attention, s'imposent à elle et, de ce fait, pénètrent beaucoup plus avant dans la mémoire.

Nous parlons de la mémoire, mais il en est de même pour toutes les autres facultés. Nous écoutons vaguement ce qui nous est dit et nous sommes ensuite étonnés que les propos, cependant utiles qui nous ont été tenus, ne nous aient laissé aucune notion nouvelle. Il n'y a rien là que de très naturel. Nous croyons, nous pensons savoir que nous trouverons dans des livres ou dans les journaux ces propos si facilement évaporés. Aussi n'y prenons-nous pour ainsi dire pas garde. Mais, si nous étions certains que nous ne pouvons compter que sur nous pour les connaître, nous ne manquerions pas de soin, comme nous faisons actuellement. De même pour la volonté: nous sommes élevés à croire que tout ce que nous désirons doit nous arriver à point nommé, et nous détestons par avance les efforts que nous serons contraints de faire pour obtenir l'objet de notre vouloir. De là provient le fait constant que toutes choses sont faites nonchalamment par des travailleurs — si on peut dire — qui ont l'air de faire une grâce non seulement à l'employeur qui leur demande leurs services, mais à eux-mêmes quand ils travaillent pour eux. C'est par un crime de la Providence que les alouettes ne tombent pas du ciel toutes rôties. Nous avons supprimé les fortes joies du labeur et du risque. C'est seulement dans l'exercice des sports que nous en trouvons quelque survivance. Encore la gâtons-nous par ce sentiment de compétition qui ajoute la haine et l'envie à ce qui devrait être la libre expansion de l'harmonie physique.

Sans considérer les choses sous cet angle assez pénible, disons que le sport a du moins cet avantage considérable de porter l'être humain à l'exercice assez étudié pour mettre en action non seulement toutes les parties du corps, mais encore beaucoup de facultés psychiques et spirituelles. Le foot-balleur ne se contente pas de voir venir la balle et de la lancer avec force; il doit, de plus, considérer avec soin les manœuvres du camp adverse, leur répondre avant même qu'elles se soient pleinement réalisées, intervenir à temps pour rompre une dangereuse offensive, se garer des horions, veiller à ne pas en donner, soit par respect du jeu ou par crainte des pénalisations; en un mot: voir, prévoir, agir et suivre par avance toutes les suites possibles de son action.

L'alpiniste ne monte pas comme un ascenseur inconscient; il doit connaître toutes les brisures du rocher et, s'il ne les connaît par avance, les repérer, mesurer la résistance des anfractuosités où ses pieds se poseront pour l'amener plus haut. Il n'a pas le droit de faire un seul mouvement inconsidéré, car il suffit de ce mouvement pour le précipiter dans un gouffre d'où il a peu de chance de ressortir vivant. C'est un sport magnifique, mais il est regrettable qu'il faille des circonstances aussi exceptionnelles pour qu'un être raisonnable fasse quelque attention aux endroits où il met ses pieds.

Le sport, comme moyen d'éducation, est une excellente chose. Encore ne faut-il pas qu'il devienne son propre but. L'automobiliste doit être maître de ses réflexes, savoir s'élancer ou freiner selon les endroits de la route et cela est une cho-

se excellente; mais, s'il devient aussi bolide, aussi indifférent aux choses extérieures que l'est sa propre voiture, il cesse d'être un être pensant pour devenir un dangereux automate. Il passe devant les plus beaux sites, devant les trésors d'art les plus incomparables, avec la seule joie d'avoir fait son chemin à une allure folle, dangereuse pour lui — ce qui est sans importance, puisque tel est son plaisir — mais aussi pour l'entourage qui n'a rien demandé, enfants, animaux, vieillards, tous ceux qui ne sont pas en état de fuir devant la brute déchaînée.

Il vaudrait donc mieux que l'éducation de la pensée et des réflexes fût faite dans des conditions où la pensée intervînt de manière à freiner utilement la brutalité naturelle de l'action. C'est pourquoi nous pensons que l'éducation de notre psychisme devrait commencer par les soins de la famille, avec nos premières perceptions, avec les premières du moins dont nous pouvons rendre compte. Il n'est pas nécessaire pour cela d'abasourdir un enfant de questions saugrenues. Il suffit de lui faire conter ce qu'il a vu, ce à quoi il a assisté, en prenant le plus grand soin de le laisser dire et de ne pas se moquer de lui quand les expressions qu'il emploie ont parfois de quoi nous surprendre. L'enfant qui appelle l'arroseuse municipale « la voiture à moustache » est curieusement observateur. Il n'a pas touché la « moustache » d'eau pour se rendre compte de sa contexture: il a vu un rapport d'image à image et cela n'est pas déjà si sot. Si vous vous exclamez pour le tourner en dérision, vous n'en tirerez plus rien et, loin de considérer que vous avez eu tort et que vos ricanements stupides ont tari la source de la confiance, vous estimerez qu'un enfant qui ne se confie plus à vous est nécessairement stupide, et vous le lui ferez bien voir.

L'autre écueil à éviter aussi strictement est l'admiration pâmée devant la moindre sottise. L'enfant prodige est devenu une des vedettes de notre absurde époque à l'égal de l'enfant martyr — et non sans cause, car l'enfant prodige l'est rarement pour s'amuser. Mais ses parents en tirent vanité, profit quelquefois, et l'infortuné petit perroquet devient insupportable pour toute sa vie, envieux, tourmenté, malade, après avoir été, pendant quelques saisons, désolant et odieux de fausse spontanéité.

Ce que nous devrions faire pour l'enfant, afin de l'armer dans la vie de cette faculté si utile de l'attention et de l'adaptation des fruits de cette attention aux choses pratiques, nous pouvons toujours le faire en ce qui nous concerne et voir avec la plus stricte sévérité toutes les qualités dont nous manquons pour les éveiller en nous ou pour y suppléer. Ce sera d'abord une excellente leçon de modestie, mais nous pouvons en tirer un autre profit et non moindre. Après avoir constaté par quoi nous sommes inférieurs, nous nous apercevons que toutes les qualités que nous imaginions absentes sont seulement enfouies et oubliées dans quelque coin de notre personnalité. Nous avons jeté sur elles, comme un rideau de poussière, ce sens de l'obstacle qui est notre véritable pierre d'achoppement.

Devant la moindre difficulté, nous disons tout de suite: « Je ne peux pas » et nous nous arrêtons, parce que nous sommes certains de voir d'autres faire ce que nous refusons. Si nous étions loin de tout endroit habité ou dans un endroit habité par des populations hostiles, nous y apporterions plus de hardiesse. La faim, la soif, le besoin de sommeil ou de sécurité triompheraient du sens de l'obstacle parce qu'ils ne voudraient pas le connaître. Le sentiment agit de même. La jeune mère qui arracha son enfant au Lion de Florence s'évanouissait peut-être en présence d'une souris quand elle avait le temps d'écouter ses nerfs. Le danger de son enfant l'empêcha de songer à la taille et à la férocité du fauve. Il fallait sauver l'enfant — et elle n'hésita pas. La douce et touchante Mademoiselle de Sombreuil, pour sauver son père des massacres de Septembre, but un verre sang puisé au ruisseau que les bourreaux faisaient couler de tant de victimes. Elle vainquit l'horreur d'un tel breuvage. Elle en fut malade toute sa vie; mais, dans le moment du sacrifice, elle but sans hésitation.

N'attendons pas des circonstances dramatiques pour accroître nos possibilités; elles seraient presque infinies si nous les utilisons de la manière où elles peuvent nous être le plus profitables. Accoutumons-nous à l'attention pour étendre notre mémoire; accoutumons-nous à écouter pour conserver plus longtemps le sens de l'ouïe; accoutumons-nous à trouver des rapports entre les choses qui paraissent en avoir le moins et nous y puiserons des ressources imprévues pour la conduite de la vie. Et, quand nous aurons atteint ces quleques points, nous découvrirons avec surprise que, contrairement au reste du monde, nous acquérons en vieillissant plus de joie et d'activité. C'est une forme de Jouvence à la portée de tout le monde.

Henri DURVILLE

LA MÉMOIRE

Quand on travaille d'une carrière libérale, on reçoit quotidiennement une louange qui laisse rarement de vous irriter: « Vous qui avez tant de mémoire »; ce qui sous-entend: « Je ferais cent fois mieux que vous si j'étais doué d'autant de mémoire ». Et cela n'est pas démontré. Sans aller jusqu'à dire que la mémoire est à ceux qui la veulent, j'estime que beaucoup se plaignent de n'en point avoir qui n'ont jamais rien fait pour la développer. Leur étonnement est le même que celui d'un cultivateur, lequel, ayant planté des potirons, s'étonnerait de ne pas recueillir des roses. Demandez à tous ces braves gens si désireux de la mémoire ce qu'ils ont fait pour l'acquérir, ils répondront unanimement que celà ne s'acquiert pas, que c'est une faculté innée, et mille autres balivernes.

Et d'ailleurs, le moment d'après, ils vous démontreront, clair comme le jour, qu'ils ont la mémoire qu'ils veulent avoir, je veux dire celle qui touche à leurs affaires. Ils n'oublient pas leurs échéances, moins encore celles des autres, et leurs livres de comptes sont comme des miroirs.

Si la mémoire nous fait faute, c'est que nous la considérons exclusivement comme une faculté scolaire, utilisée pour nous faire emmagasiner des notions ennuyeuses, généralement inutilisables. De l'instant où nous nous intéressons à ce que nous devons apprendre, nous le retenons beaucoup mieux, et nous le retiendrons parfaitement si on ne nous faisait pas un épouvantail de nos leçons. Il est une littérature déplorable que l'on a, je ne sais pourquoi, adoptée pour cultiver la mémoire des enfants. Plusieurs générations d'écoliers ont sué sang et eau sans pouvoir s'intéresser aux malheurs du *Petit Savoyard* dans les exécrables vers du baron Guiraud. Ils les apprenaient tout de même parce qu'ils ne pouvaient faire autrement, mais ils les oubliaient soigneusement dès qu'ils en avaient loisir. J'espère que le petit ramoneur est devenu riche et qu'il s'est retiré paisible sur la montagne où il a peut-être épousé la *Vierge* dont la fameuse *Prière* a consterné pendant cinquante ans tous les apprentis pianistes.

La littérature pour enfants, la musique pour enfants, la peinture pour enfants, sont aussi épouvantables et aussi inutiles que les « ouvrages pour les pauvres » conçus, de manière à faire prendre en grippe la charité par celles qui le font et par celles qui la reçoivent. Tout ce que touche l'enfant doit être beau, non à cause d'une matière précieuse, mais par l'harmonie des rythmes et des proportions et, dans ce genre comme dans les autres, il est des poèmes ou des morceaux faciles que l'enfant peut apprendre et exécuter avec les moyens dont il dispose. Tant qu'on n'aura pas compris cela, la mémoire passera pour une faculté de luxe et les travaux qui la développent comme des supplices chinois. L'enfant a besoin de sensations claires; il a besoin de comprendre ce qu'il sent, aussi est-il plein de questions, parfois extrêmement embarrassantes. Contrairement à ce que l'on imagine, il sent fort bien quand on lui ment et ne vous le pardonne pas. Par contre, il sait aussi bien que vous l'ennuyez pour lui être utile et, si ennuyeuses qui lui paraissent les leçons, il vous en gardera de la reconnaissance.

Il ne faut pourtant pas abuser du droit que nous nous attribuons d'ennuyer l'enfant pour son bien. Il nous sait gré des explications données, des petits « trucs » mnémoniques ou autres qui facilitent sa besogne et, que nous le voulions ou pas, il est enchanté de trouver une explication poétique aux choses qui le sont le moins. Seulement — on ne saurait trop insister, car c'est un des motifs qui éloigne le plus l'enfant de ses études — il ne faut jamais tourner en dérision les efforts qu'il fait pour nous complaire.

Pour être certain que les enseignements demeureront enregistrés dans la mémoire, ne craignons pas d'utiliser les procédés qui facilitent le développement de cette faculté. Il en est deux qui ne manquent jamais leur effet: le rythme et l'attention. Pour cette dernière, on a beaucoup fait, ces derniers temps, par la méthode Montessori et d'autres similaires. Elles s'appliquent peut-être trop exclusivement aux phénomènes extérieurs, mais c'est déjà quelque chose pour un enfant de distinguer un bleu d'un autre bleu ou de classer par rang de taille, avec des différences de plus en plus restreintes, des objets de la même forme. Mais il faudrait perfectionner la méthode jusqu'au point de faire discerner à l'enfant des nuances de mots et de pensées et, à mon paraître, on n'y songe pas. C'est, cependant, le meilleur moyen d'obliger l'écolier à enregistrer le plus grand nombre possible de notes et d'expressions. De ce point de vue, le français est la plus belle langue qui soit et c'est avec regret que ceux qui l'aiment la voient devenir langue morte

par la faute de ceux qui justement n'en recherchent pas les nuances. Mais, pour celui qui l'apprend avec le soin qu'elle mérite, elle est un élément merveilleux de mnémotechnie, justement parce qu'elle a un mot non seulement pour chaque chose, mais encore pour chaque nuance et que chacun de ces mots est construit avec une stricte logique, selon ses étymologies. Aussi longtemps que l'on n'emploie pas le nom propre, la phrase paraît, à tout esprit droit, boîteuse et incorrecte et c'est à quoi il ne faut pas s'accoutumer si l'on veut conserver tous les bénéfices de sa culture. Force est donc à l'élève d'apprendre un grand nombre de mots, non parce que son maître les lui impose, mais parce qu'il ne peut faire autrement s'il veut parler avec correction sans recourir aux à-peu-près.

Si vous avez des enfants à élever dont vous désirez accroître la mémoire, ne craignez pas de recourir à tous les « trucs », à tous les procédés, à tous les jeux même qui peuvent concourir à votre but. Tout moyen est bon qui est utile et il sera d'autant meilleur qu'il occasionnera moins d'ennui, car l'ennui est le seul obstacle infranchissable. Cela est tellement réel que l'ancienne pédagogie qui prenait un curieux plaisir à rendre le devoir fastidieux inoculait aux enfants l'idée extraordinairement fausse que La Fontaine est un raseur. C'est seulement quand, libéré des classes depuis des années, on retrouverait le délicieux « Bonhomme » qu'on s'écriait comme Voltaire: « Ce livre est un ramas de chef-d'œuvre ! »

Nous apprenions les *Fables* dans un âge où nous ne pouvions en aucune manière en savourer l'humour ni la profondeur. Quant à la forme merveilleuse, on ne peut demander à des bambines de 12 ans d'en savourer les infinies délicatesses et la science voilée de simplicité. Il est cependant, entre les meilleures pages des meilleurs poètes, quantité de poèmes qu'un enfant peut comprendre et par conséquent retenir, surtout si on les illustre d'un commentaire approprié à l'âge de l'élève. Il comprend ceux dont on lui parle, il s'y intéresse, il les voit vivre et les mots s'incrustent d'autant plus facilement dans sa mémoire qu'ils sont plus nets et mieux rythmés.

Si nous voulons développer notre propre mémoire, nous en avons un grand nombre de moyens, nécessairement empiriques, car ils diffèrent selon les tempéraments, les dons et les circonstances. Tout le monde a de la mémoire, mais cette mémoire se manifeste très différemment suivant les individus. Il est des gens qui ont (de manière innée) la mémoire des sons et n'ont pas du tout celle des images. Les uns oublient tous les noms, les autres tous les chiffres; ceux qui ont la mémoire des faits peuvent très bien ne pas avoir celle des lieux, et ainsi de suite. Il est nécessaire de s'astreindre à pratiquer sans cesse celle dont on manque le plus. Cela ne veut pas dire qu'il faille apprendre par cœur l'annuaire des téléphones ou l'indicateur des chemins de fer. Mais, quand un nom ou un chiffre nous intéresse, si nous ne pouvons le retenir tout simplement, que celui qui possède une mémoire visuelle l'écrive assez de fois pour que cette disposition de caractère s'inscrive dans sa cervelle et que le possesseur de la mémoire musicale remplace les chiffres par des notes, comme je le vis faire par une musicienne qui, pour retenir les téléphones de ses amis, composait des accords avec leurs chiffres transmués en notes.

De même pour les notions arides et nécessaires comme la nomenclature chimique, la géométrie et la liste des départements avec leurs préfectures et sous-préfectures. De toutes ces choses, des maîtres prévoyants ont fabriqué des sortes de petites chansons bâties sur des pont-neufs ou des airs ressassés qui aident les enfants et les grandes personnes à les garder dans la mémoire. Il y a plus de 50 ans que je connais les villes du Maine-et-Loire sur l'air du *Beau Dunois* et celles du Limousin sur la musique de *Marie, trempe ton pain*, et d'autres sur d'autres musiques. Ce procédé simpliste et qui semble grossier a cet avantage d'être sûr. On ne pourrait dire de même de procédés plus savants.

Ceci prouve, comme disent les vieux fabulistes, que nous pouvons, si nous voulons, acquérir les facultés réputées innées, pour peu que nous y apportions quelque soin. Mais, je le répète, c'est de cette dernière condition que viendra notre réussite. Ecartons l'absurde pensée que la mémoire, comme d'autres qualités, est innée et ne s'acquiert pas. *On acquiert tout ce qu'on veut réellement* dans le domaine psychique, à la seule condition d'y travailler et de ne pas se décourager à la première difficulté. Au lieu de cultiver nos forces, nous cultivons le sens de l'obstacle. C'est pourquoi nous ne faisons rien, nous ne demandons à la science que des moyens de faire moins encore et nous sommes tout étonnés de voir s'atrophier des centres de mouvement, matériels ou spirituels, que nous n'exerçons jamais. Le contraire serait surprenant. Mais nous préférons le miracle au labeur.

Anne OSMONT

ACQUERIR LA MÉMOIRE

Comme il est dit plus haut, ce désir n'a rien d'impossible et, si nous nous y appliquions, nous obtiendrions rapidement des résultats appréciables; seulement, il faudrait s'appliquer. Et c'est ce que nous ne faisons pas suffisamment.

L'ancienne pharmacopée veut que le romarin développe la mémoire, toutes les formes de la mémoire. Cela n'est pas impossible. Il y a toujours un fond de réalité dans ce que nous traitons gravement de superstitions, ce qui est beaucoup plus facile que de les expérimenter et de tâcher à les comprendre. En tout cas, le romarin, qu'on l'absorbe en infusions — ce qui n'a rien de déplaisant — ou qu'on en respire l'odeur — qui est fort agréable — le romarin décongestionne le cerveau et, par voie de conséquence, lui rend le travail plus facile. Il ne faut pas en abuser, car il pourrait nuire au sommeil, aussi le parfum est-il tout à la fois moins dangereux à cet égard et d'un maniement plus facile.

En dehors de ces procédés matériels, il existe maintes gymnastiques cérébrales que l'on peut mettre en pratique avec plus ou moins de profit. Evitez les méthodes officielles de la mnémotechnie. Elles sont généralement si compliquées qu'on a beaucoup plus de travail à les mettre en œuvre qu'à étudier tout simplement. D'une part, pour les notions de la vie courante, habituez-vous avec la plus stricte exactitude à contrôler tout ce que vous voyez, tout ce qui peut vous donner une indication précise sur les objets de votre connaissance. Pour ceux qui se perdent en route comme il advient aux gens distraits, s'ils ne peuvent se contraindre à retenir le nom des rues (on place généralement trop haut les plaques indicatrices), il leur est facile de noter quelle boutique fait l'angle de la rue où ils se rendent. Un de nos malades qui venait chez nous à Neuilly se trompait fréquemment et cessa de le faire quand il remarqua au véritable coin de rue un magasin d'alimentation, tandis qu'à celui qu'il prenait par erreur se trouvait une maison d'articles funéraires. La différence était trop sensible pour être oubliée.

Ce moyen, si utile en ce qui nous concerne, est parfait aussi pour développer la mémoire chez ceux qui nous demandent conseil. Ordonnez-leur de vous énoncer et de vous décrire toutes les maisons devant lequelles ils passent dans un parcours déterminé, par exemple, de la station du métro ou de l'autobus jusqu'à votre porte ou à la leur. Outre que c'est parfois fort amusant, cela nécessite une observation faute de laquelle la mémoire est souvent précaire.

On vous a déjà parlé du pouvoir du rythme à cet égard. On ne saurait trop y insister. Faites-vous de petites musiques avec les notions que vous désirez conserver. Les écrivains s'amusent, parfois, à écrire des adresses rimées sur les lettres qu'ils envoient à leurs amis. Il en est de charmantes que Mallarmé traça et d'autres qui proviennent de personnages moins célèbres. En voici une qui nous fut adressée par une personne que tout le monde ici connaît :

Facteur ne fait point le lézard
Et porte, de façon civile,
Cette lettre à Henri Durville
Trente-six avenue Mozart.

La confection de ces vers familiers ne demande pas d'avoir écrit la *Divine Comédie*, et vous pouvez en faire autant pour une foule d'autres notions. La géométrie vous enseigne que

Le carré de l'hypothénuse
Est égal, si je ne m'abuse,
A la somme des carrés
Construits sur les autres côtés.

Cela s'oublie moins facilement qu'avec toute autre formule.

Si vous voulez apprendre quelque chose qui ne souffre pas de modifications, un poème, par exemple, ne vous obstinez pas à l'apprendre tout à la fois, comme on absorbe une médecine. Commencez par le lire avec le plus grand soin, en apprécier toutes les beautés, vous représenter les scènes qui y sont décrites comme si elles se passaient devant vous. Victor Hugo est certainement l'un des poètes que l'on se rappelle le mieux, d'une part, à cause du rythme merveilleux de ses vers et, aussi, par leur réalisation visuelle. Prenez, par exemple, *Bivar*, dans la *Légende des siècles*. Tout de suite, vous situez votre action :

Bivar était, au fond d'un bois sombre, un manoir,
Carré, flanqué de tours, fort vieux et d'aspect noir.
La cour était petite et la porte était laide.

Naturellement, le reste ne va pas aussi facilement, mais, pour développer votre mémoire,

vous pouvez choisir, dans la *Légende des siècles,* telle époque qui vous séduit davantage ou dans les *Contemplations,* à moins que ce soit dans les *Feuilles d'Automne,* tel sentiment qui vous attire plus et que vous éprouviez mieux. L'essentiel est d'entrer aussi avant que possible dans la pensée de l'écrivain et de l'étudier, non comme un pensum, mais comme une chanson qui vous apporte une histoire pleine d'intérêt ou une manière nouvelle d'exprimer une façon d'être que vous comprenez mieux qu'une autre.

Quand vous êtes familiarisé avec le texte, gardez-vous bien de le vouloir enregistrer d'un seul coup. C'est impossible ou à peu près: vous vous décourageriez si vous essayiez. Apprenez d'abord ces trois vers, puis quatre ou cinq qui vous donnent une idée ou une image, enfin qui forment un tout par eux-mêmes. Ne séparez pas le sens de la forme. C'est le danger des tâches imposées d'arrêter votre effort juste au moment où il peut tout ensemble s'équilibrer et vous intéresser. En très peu de jours, vous saurez cent vers et, une fois cette performance accomplie vous apprendrez ce que vous voudrez.

Ne dites pas surtout: « Je ne pourrai jamais ». Ne fermez pas devant vous la porte de la route que vous désirez prendre. Et puis, si vous trouvez une trop grande peine à votre développement personnel, venez nous demander conseil. Chaque personne a son obstacle et, selon sa qualité et sa provenance, nous vous aiderons à en venir à bout.

H. D.

※ ※ ※

NOTRE COURRIER

Un malade guéri nous écrit :

« Mon cher Maître,

« J'ai, grâce à vous, trouvé la paix comme je n'espérais plus pouvoir la connaître. Vous le savez, je subissais les douleurs intolérables d'une névrite qui m'enlevait toute activité extérieure et qui même, par suite d'une souffrance constante, m'empêchait de penser à autre chose, de chercher dans le monde spirituel une consolation, une dérivation à mes souffrances. Par vos soins à distance, qui, dans les premiers temps me paraissaient impossibles et bons seulement à m'encourager, le sommeil est d'abord revenu, par laps de temps très courts mais qui me semblaient délicieux, à moi qui en avais été si cruellement privé. Puis, même à l'état de veille, les douleurs se sont calmées progressivement.

« C'est une grande joie de pouvoir se mouvoir sans pousser un cri de douleur, mais c'en est une aussi de retrouver ses facultés, de pouvoir lire et méditer comme je faisais autrefois. Je relis vos excellents livres et, maintenant que j'ai souffert, je les comprends mieux et j'en tire des effets encore meilleurs que je faisais auparavant. Je vous dois la santé de mon corps et l'enrichissement de mon esprit. Il n'y a pas de mots pour exprimer ma reconnaissance, mais j'ai la certitude que le jour viendra où je pourrai enfin vous la manifester... — M. B. »

Il est curieux de voir combien sont liées nos personnalités physique et morale. Voici encore un cas où les deux formes de l'être étaient atteintes et ont, enfin, trouvé le calme :

« Cher Monsieur,

« Vous aviez raison, comme toujours. Vous me disiez que mon petit Gérald n'est pas paresseux ni un *minus habens,* mais que son retard dans ses études provenait simplement de son état de santé. J'avais le tort de m'emporter contre lui et vous m'en avez reprise car je grondais et punissais non un enfant fautif mais un enfant malade.

« Je vous l'ai amené et votre diagnostic si sûr m'a révélé ce que je n'avais pas su voir. Vous m'avez conseillé des magnétisations et moi, votre ancienne élève, j'avoue que je n'y avais pas pensé. Mais ce qui m'a été plus précieux encore, c'est que vous avez commencé les soins et vous m'avez promis que, de loin, vous m'assisteriez à des heures déterminées — tout de suite après l'appel spirituel de 6 heures. Je n'avais jamais douté de sa puissance, mais j'en ai eu la preuve dès les premières heures. Je vous ai senti présent pendant que je soignais mon enfant et non seulement présent, mais tout irradiant des Forces que vous aviez appelées pour moi comme pour les autres. Ces Forces, je les sentais pénétrer en moi et je les transmettais à mon petit malade. De jour en jour, j'ai vu ses traits retrouver une nouvelle expression; je l'ai vu devenir un autre enfant, plus calme, plus viril, plus maître de soi. Je l'ai vu recevoir sans un frémissement ce qui lui donnait presque des crises de nerfs: battements de porte, cris dans la rue, coups de sonnette, etc. Il n'y fait même plus attention et toutes ses pensées, enfin libérées, se tournent vers ses études. Je ne sais comment vous remercier, car je vous dois plus encore. Maintenant, mon fils et moi, nous nous aimons et comprenons comme nous n'avions jamais fait. Je vous dois mon bonheur... — Mme L. »

Voici encore un cri de joie, mais d'un domaine tout différent :

« Mon Bienfaiteur,

Je vous dois tout; le Bonheur s'est de nouveau installé dans notre maison. Mon mari qui s'éloignait de moi est devenu tel qu'au temps de nos fiançailles, le plus tendre, le plus délicat des hommes. A-t-il eu

des torts? Je crois que nous en avons eu tous les deux et que je n'ai pas su lui cacher des soupçons que rien ne justifiait. Ce qui l'absorbait, ce n'est pas un amour fait pour m'outrager, c'étaient de graves soucis dont il voulait m'épargner le poids. Maintenant, tout s'est éclairci.

« Ce que je tiens à vous dire, mon cher Maître, c'est combien vos si justes conseils m'ont été précieux et, surtout, combien je vous ai senti présent près de moi quand j'ai tenté ce rapprochement qui me faisait si grand'peur. Vous étiez là comme un frère aîné qui se moque un peu de sa sœur encore enfantine. C'est ainsi que j'ai osé tenter cette explication, que je l'ai tenté *doucement, sans cris et sans nerfs* et j'en ai été récompensée au-delà de l'effort accompli. Je vous en remercie de toute mon âme, autant que je suis heureuse... Mme D. »

Nous aussi nous sommes heureux de pouvoir rendre la paix et la joie, comme nous avons pu rendre la force et la santé, non par nous-même, mais grâce aux Forces spirituelles qui ne refusent jamais leur appui quand on le demande, pour soi ou pour les autres, mais pour le plus grand bien de tous.

⁂

LES LIVRES :

Le Secret de la mémoire

par W. W. Atkinson

Voici un des ouvrages les mieux faits de cette école américaine de développement psychique qui se présente à nous sous un aspect parfois plus pratique que spirituel, mais toujours plein d'enseignements utiles.

Atkinson, comme tous ceux qui réfléchissent sur la complexité de la personnalité humaine, ne considère pas la mémoire comme une faculté isolée, mais comme une résultante de nos divers efforts. Il la place surtout en fonction de l'attention et, en réalité, c'est la meilleure définition que l'on en puisse donner. Il est certain — et Atkinson nous en fournit des preuves considérables — que, développant l'attention, nous donnons à la mémoire un accroissement parallèle. Plus une connaissance nous est venue complète, étudiée, méditée, plus elle pénètre dans notre mémoire, plus elle est longue à s'en effacer.

On n'accorde pas à l'attention toute la place qu'elle mérite dans notre formation psychique. Le *Secret de la mémoire* d'Atkinson nous apporte cette conviction avec des enseignements plus précis sur l'obtention et le développement de cette faculté utile. C'est une lecture que nous ne saurions trop recommander à ceux qui veulent tirer parti de toutes leurs facultés et bénéficier, aussi pleinement que possible, de leur connaissance du monde extérieur.

(Prix : 22 fr.; port, France: 0.80, étranger: 2.10; recommandation en sus, France: 0.80, étranger: 2 fr.)

LES FORCES SPIRITUELLES

pour la protection et la guérison

Paraît mensuellement

Prix du n°: 1 fr 75 (par poste, France: 1 fr. 90, étranger: 2 fr.).

Abonnement pour 1937: France et Colonies: 18 fr., étranger: 20 fr.

Collection 1930 (3 n°s): 6 francs (port et recommandation en sus, France: 0 fr. 95, étranger: 2 fr. 50).

Années 1931 à 1936, chaque: 18 fr. (port, France: 1.50, étranger: 4 fr.).

Henri DURVILLE, imprimeur-éditeur
25, rue des Grands Augustins, Paris, 6e.

Chèques postaux: Henri Durville, Paris 272.48.
Téléphone: Danton 88-70.

Henri DURVILLE, imprimeur-gérant, 25, rue des Grands Augustins, Paris, 6e.